

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ

*Копилов О.М., Жигadlo Г.Б., Демидова О.В..

***Національний університет «Киево-Могилянська академія»,
Миколаївський державний університет ім. В.О. Сухомлинського**

Організація та проведення занять у секції футболу — це спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на досягнення індивідуально можливих високих результатів. У процесі педагогічного контролю тренер прагне одержати відповіді на такі питання: 1) як відбуваються заплановані ним зміни тренуваності гравців; 2) чим пояснити зміни тренуваності, що не були заплановані, наприклад зниження спеціальної витривалості, швидкості і т.д. Зміни тренуваності підрозділяються на термінові і кумулятивні (накопичувальні). Пояснимо це на прикладі. Припустимо, що тренер для розвитку стартової швидкості запропонував на одному занятті вправу біг з високого старту на 60 м. Після одного заяття в організмі гравця відбудуться деякі зміни і швидкість може незначно зрости. Однак, якщо не розвивати її на наступних заняттях, зазначені зміни швидко зникнуть. Якщо ж зазначену якість розвивати систематично, то в організмі гравців відбудуться досить стійкі кумулятивні (накопичувальні) зміни і наступить стабільний приріст швидкості. У зв'язку з цим необхідно здійснювати два види педагогічного контролю 1) терміновий — на початку кожного заняття, у ході заняття і після нього і 2) періодичний — не рідше одного разу на місяць.

У ході педагогічного контролю користуються наступними методиками: 1) суб'єктивні спостереження тренера; 2) інструментальні методики; 3) педагогічне тестування; 4) самоконтроль спортсмена.

Для першого дослідження була використана методика педагогічного тестування. Об'єктом дослідження обрано студентів МДУ ім. В.О.Сухомлинського м. Миколаєва та Національного університету «Киево-Могилянська академія» м. Києва. Предметом є якість фізичних здібностей студентів секції з футболу та студентів основних груп. Завданням є виявлення ступеня фізичної підготовленості студентів, які вступили до секції з футболу, а також виявлення резервів для її збільшення. Метою є виявлення ефективності проведення педагогічного контролю та аналіз його результатів.

На початку навчального року було проведено тестування рівня фізичної підготовленості 15 студентів секції з футболу МДУ ім.В.О.Сухомлинського та 15 студентів Національного університету «Киево-Могилянська академія», а для порівняльного аналізу застосовано 100 результатів з кожного виду тестування, проведеного серед студентів основних груп. Використано статистичний метод (М, m, a, V, nг — норма реакції), оцінювання результатів за центильною шкалою [2], тестування фізичних вправ: витривалість 3000 м (хс.), згинання-розгинання рук в упорі на підлозі (кількість разів), піднімання тулуба у сід за 1 хв (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см), біг 100 м (с), човниковий біг (с), гнучкість (см).

Результати тестування студентів основних груп показали, що найбільша частина студентів отримала за Держстандартами суму балів, що відповідає оцінці «4» — 40 % та оцінці «3» — 36 %.

Проаналізувавши зведену відомість, з'ясували, що найменше балів одержали студенти при тестуванні витривалості (21 % — 0 балів), а також при виконанні вправи згинання-розгинання рук (12 % — 0 балів, 10 % — 2 бали). Одразу ж були зроблені висновки, що ці вправи та відповідні фізичні якості погребують пильної уваги викладачів фізичного виховання.

Порівнявши за критерієм Стюдента середні показники результатів з кожного виду тестування студентів основних груп та студентів з секції футболу, встановили відсутність вірогідних відмінностей (табл. 1).

Таблиця 1

Середні показники результатів тестування студентів ($M \pm m$)

	Фізичні вправи					
	Згинання рук, разів	Піднімання у сід, разів	Стрибок у довжину, см.	Біг 100 м, с.	Човниковий біг, с.	Гнучкість, см.
Студенти з секції	42,6 \pm 0,48	51,4 \pm 0,58	255,4 \pm 1,57	13,3 \pm 0,12	8,9 \pm 0,06	17,8 \pm 0,6
Студенти основних груп	40 \pm 0,73	48,1 \pm 0,69	248,7 \pm 1,76	13,7 \pm 0,1	9,2 \pm 0,08	16,5 \pm 0,7

Основний результат дослідження показав, що на 70% до секції по футболу записуються юнаки, які мають початковий рівень фізичної підготовленості, який можна оцінити, як "вище за середній" у порівнянні з основною групою. При цьому мотивами, які спонукають цю категорію юнаків до вступу є прагнення поліпшення свого рівня, отримання навичок професійного гравця, а також, зокрема, бажання займатися улюбленим видом спорту.

Інші 30% студентів не є достатньо фізично підготовленими, і тому тренер має врахувати цей факт при складанні робочої програми.

Таблиця 2

Вентильний стандарт середньої норми за результатами тестування

	Вид тестування					
	Згинання рук, разів	Піднімання у сід, разів	Стрибок у довжину, см.	Біг 100 м, с.	Човниковий біг, с.	Гнучкість, см.
Студенти з секції	44-38	53-47	260-242	13,2-13,6	8,8-9,2	19-16
Студенти основних груп	43-36	50-44	255-240	13,4-13,9	9-9,4	18-14

Пропонуємо рекомендації, які не претендують на вирішення питань, які були виявлені протягом проведення дослідження:

1. Формувати у студентів свідоме і активне ставлення до особистого фізичного вдосконалення у пріоритетній для них послідовності мотивів (схематично спрощені опорні поняття): фізичне вдосконалення — мужність — щасливий шлюб — здорові діти; фізичне вдосконалення — фізична сталість — підвищення працездатності — інтелектуальний розвиток — престижна професія — добре оплачувана посада — добробут і злагода у сім'ї; фізичне вдосконалення — здоров'я — життєрадісне почуття — особистий успіх.

2. З метою підвищення оцінки рівня фізичної підготовленості студентів треба спрямувати зусилля насамперед на вправи, які містять найбільші резервні можливості.

3. Результати тестування обох досліджуваних контингентів у човниковому бігу можуть бути поліпшені внаслідок ретельного навчання техніки виконання вправи, за якою здійснюється тестування, а з бігу на 3000 м — трудомісткого, але можливого тренування витривалості.

4. Для отримання якомога більшої кількості балів з тестування використовувати у підготовці індивідуальні фізичні можливості студента (спринтер, стаер), інформувати та викликати зацікавленість в особистих успіхах.

Друге дослідження, проведене авторами, спиралось на результати вхідного контролю. Основною його задачею було програмування рухової діяльності дій футболістів, контроль результатів на початок і кінець проведення дослідження, підведення підсумків та надання рекомендацій.

На початку і в кінці року був проведений контроль студентів секції з футболу на рухову діяльність в грі за допомогою методу програмування.

Контроль полягав у проведенні дослідів, основною задачею якого було спрограмувати рухову діяльність дій футболістів та порівняти на початок і кінець року. За результатами реєстрації дій футболістів в товариській грі була складена програма рухових дій, яка потім застосована в двосторонній грі. Всі підрахунки занесені до таблиці 3.

Таблиця 3

Програма рухових дій футболістів

Вид діяльності	Час(%)		
	Результат на початок року.	Результат в кінці року.	програма
Без м'яча:			
1. Біг з максимальною і субмаксимальною швидкістю	0,3	2,6	1,1
2. Легкий біг та біг з помірною швидкістю	37,0	35,0	33,3
3. Ходьба	60,0	58,0	55,6
4. Зупинки	2,35	2,2	6,7
З м'ячем:			
1. Біг з максимальною і субмаксимальною швидкістю	0,3	0,5	1,1
2. Легкий біг та біг з помірною швидкістю	0,05	2,1	2,2
3. Ходьба	—	—	—
4. Зупинки	—	—	—
Втрата часу	—	—	—

Результати дослідів свідчать, що частка дій максимальної інтенсивності зросла, а вся рухова діяльність футболістів у дослідній двосторонній грі наблизилась до запрограмованої.

Зміст заданої футболістам програми на двосторонню гру складався в збільшенні частки бігу з максимальною і субмаксимальною швидкістю з м'ячем і без м'яча за рахунок зменшення легкого та помірного бігу і ходьби.

Засоби вирішення задачі: застосування бігу з максимальною і субмаксимальною швидкістю без м'яча при переслідуванні суперника з ціллю прориву в вільну зону для виходу на приймання м'яча від партнера і оволодіння м'ячем, який втрачений суперником; максимальний біг з м'ячем для відриву від суперника.

Пропонуємо деякі рекомендації щодо сказаного вище:

- удосконалення майстерності неможливе без участі в змаганнях з рівним або більш сильними суперниками; змагання та тренування лише тоді доповнюють один одного, коли високі вимоги, які ставляться до спортсмена в змаганні, є мірою рівня і комплексності тренувальних навантажень. Вони готують спортсмена не тільки до фізіологічних, але й до психологічних навантажень, які виникають у ході змагань, готують до різноманітних цих навантажень. Ціль навчання — не виконання всестороннього проаналізованого та вивченого руху, а активна участь у неперервно змінній ігровій ситуації. Тренування спортсменів повинно бути максимально наближене до умов змагань. Проте лише ігри з рівним по силі суперником розвивають ігрове мислення, стимулюють ігрову активність, вчать грати динамічно, з повною віддачею. Результати обох досліджень показали, що педагогічний контроль дозволяє виявити як позитивні, так і негативні тенденції у процесі проведення тренувань. Використання методу педагогічного тестування у процесі проведення вхідного контролю є також досить ефективним, що було доведено в результаті наших досліджень.

Висновки. Пошук нових, більш удосконалених форм організації управління руховою діяльністю футболістів, мобілізація наявних резервів організму — ось головний шлях зростання її ефективності. До таких резервів треба віднести і самопідготовку футболіста до змагань, якій потрібно відводити, поряд з груповою, біля 30% часу. Над цими і багатьма іншими питаннями повинне завжди працювати творче мислення всіх тих, хто пов'язаний з футболом і любить його.

Список літератури

1. Афонін А. П., Марчик В. І., Карпов В. І. Підвищення ефективності контролю фізичної підготовки студентів // Труды IV міської наук.-прак. конф. «Вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді міста Кривого Рогу». — Кривий Ріг, 2001. — С. 7-8.
2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 192 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник міністерства освіти України. 1996. — № 9. — С. 9 — 15.
4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в ВНЗ. — 1998. — № 2. — С. 2-7.
5. Марчик В. І., Макаренко Н.Г., Мінжоріна І. Л. Порівнювальний аналіз академічних оцінок робочої програми кафедри фізичного виховання КДПУ з балами Державних тестів // Труды межрегіон. конф. «Проблеми вдосконалення фізичного виховання студентської молоді в новому тисячолітті». — Кривий Ріг, 2000. — С. 27 - 29.
6. Москвичев Ю. Н., Сергеев В. Н., Стекольников Е. Подготовка специалиста по олимпийскому образованию: проблемы и пути решения // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 7. — С. 50-52.
7. Сергеев В. Н. Олимпийское образование: определение сущности и перспективные направления научных исследований // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 7. — С. 48-50.
8. Традиції фізичної культури в Україні: 36. наук, статей / За заг. ред. С. В. Кириченко, В. А. Старкова, А. В. Цюся. — К.: ІЗМН, 1997. — 248 с.
9. Hebert James R, Watemaux Christine. Graphical displays of growth data // Amer. J. Clin. Nutr. — 1983. — № 1. — С. 145-147.

Копылов А.Н., Жигadlo Г.Б., Демидова Е.В.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Резюме. Стаття посвящена вопросу педагогического контроля. Особое внимание уделяется контролю студентов секции футбола. Приведены два авторских исследования относительно применения методики педагогического тестирования, для определения уровня подготовленности студентов.

Ключевые слова: педагогический контроль, физическая подготовка, футбол, тренировка, физическое совершенствование, нагрузка, интегральная подготовка, программирование.

Kopylov O.M., ZhygadIo G.B., Demidova O.V.

THE PEDAGOGICAL CONTROL IN FOOTBALL TRAINING PROCESS

Resume. The article is devoted to the question of pedagogical control. Particular attention is paid to the control made on the students of the football section. Two author's investigations about usage of the methods of pedagogical testing, in order to determine the level of physical preparation of the students, are stated.

Key words: pedagogical control, physical preparation, football, training, physical perfection, pressing, integrated preparation, programming method.

Стаття надійшла 1.12.2009 р.